



Manteniendo a Mi Familia Segura

Un cuaderno de ejercicios para los
padres y cuidadores sobre prevenir,
reconocer y responder al abuso sexual

Prevenir el abuso sexual empieza con adultos tomando responsabilidad para proteger a los niños y a los jóvenes. Conozca las cosas importantes que puede comunicarle a su hijo/hija, los comportamientos que hay que observar y los pasos que tomar para mantener a los niños seguros.

Componentes para cuidadores para prevenir el abuso sexual:

- Comunique el desarrollo saludable de la sexualidad y las partes del cuerpo
- Enseñe los límites, la privacidad y el consentimiento
- Conozca las señales de advertencia del comportamiento en los niños, jóvenes, y adultos
- Prepare un plan para la seguridad de la familia
- Diga algo durante situaciones preocupantes

Las Partes del Cuerpo y Cómo Funcionan las Cosas: Empodere a sus hijos con el conocimiento sobre el desarrollo saludable de la sexualidad.

Los niños con información precisa sobre el desarrollo sexual saludable están más protegidos contra el abuso sexual. Es común que los padres tengan preguntas acerca de que es el desarrollo saludable de la sexualidad en las etapas diferentes de la vida de un niño. El nivel en el que usted se sienta cómodo hablando de esto con su hijo puede depender de su propia crianza, cómo sus padres le explicaron o no le explicaron la sexualidad a usted como niño, o tal vez hasta su propia historia de abuso. Es importante entender qué comportamiento es apropiado para la edad y comunicar esto a su hijo durante su infancia de una manera honesta, respetuosa, y adecuada para el desarrollo para que su hijo venga a usted para las respuestas de preguntas acerca del sexo, en lugar de alguien que puede ser mal informado, manipulador o incluso abusivo.

El uso de los términos adecuados para todas las partes del cuerpo, incluyendo los genitales, empodera a los niños con información correcta sobre sus cuerpos y ayuda a poner la base para una vida de comunicación abierta entre usted y su hijo sobre todo tipo de cosas. Hablar de forma abierta y honesta acerca de estas cosas a sus hijos les envía el mensaje de que sus cuerpos son especiales, solo de ellos, y no hay nada de qué avergonzarse. ¡El conocimiento es poder! Este conocimiento les da a los niños el lenguaje correcto para comprender sus cuerpos, para hacer preguntas y para hablar sobre cualquier comportamiento que podría llegar al abuso sexual.

Practique estas conversaciones difíciles antes de tenerlas. Busque oportunidades y "momentos de enseñanza", y no envíe el mensaje a su hijo que estos temas están prohibidos. Recuerde que estas conversaciones evolucionan cuando su hijo llegue a diferentes etapas de desarrollo y la adolescencia, y hay muchos libros y sitios en el internet que pueden ayudarle (vea la página 10).

Enseñar a los niños los términos anatómicamente correctos, de edad-apropiada, promueve una imagen corporal positiva, autoconfianza y comunicación entre padre e hijos; desalienta a los perpetradores; y, en el caso de abuso, ayuda a los niños y adultos a navegar la revelación y el proceso de entrevista forense.

Centro Nacional de Recursos de Violencia

Límites, Privacidad y Consentimiento: Herramientas para mantener a los niños seguros

Cuando todos están claros en las reglas y expectativas, todos están más seguros. Los siguientes consejos le ayudarán a mantener a los niños seguros. Recuerde, es importante que toda persona que cuide de su niño necesita estar consciente de estas cosas y se comprometa a respetar las reglas de su familia.

Enseñe a los niños que tienen el derecho de decir “no” cuando se trata de sus cuerpos. Algunas personas ven el “no” de un niño, cuando se trata de un abrazo, etc. como ser irrespetuoso y desobediente, pero esta es una forma importante de enseñar el respeto y el consentimiento cuando se trata de su propio cuerpo. Enseñe y refuerce esto durante interacciones diarias como jugar a las luchas entre hermanos, abrazos o cosquillas. Por ejemplo, si su hijo no quiere ser cosquilleado, cuando diga "pare" o "no", asegúrese de que pare. Tal vez tendrá que explicar a los adultos a su alrededor porque el decir “no” es importante para la seguridad del niño. Es posible que usted pueda sentirse incómodo de lastimar los sentimientos de un miembro de la familia, pero recuerde, la seguridad de su hijo es más importante.

La mayoría de las veces los niños son abusados por alguien a quien conocen y en que confían.

En más del 90% de los casos de abuso sexual, el niño conoce a su abusador personalmente – él o ella es un miembro de la familia, proveedor de cuidado de niños, amigo, vecino u otra persona de confianza. Los abusadores, quienes pueden ser adultos o jóvenes, usualmente tienen permiso de estar alrededor del niño regularmente.

Sea claro con adultos y niños sobre de la diferencia entre el toque bueno y el toque inapropiado. Hable con sus hijos acerca de “las zonas de seguridad personal,” y ayúdelos a prestar atención a sus sentimientos de malestar cuando alguien los hace sentir incómodos en su espacio personal. Para los niños más pequeños, enseñe reglas más concretas como “habla conmigo si alguien -familia, amigo o cualquier otra persona - toca tus partes privadas”. Enseñe a los niños que ellos tampoco tienen permitido tocar el cuerpo de otra persona sin su consentimiento.

Explique la diferencia entre un secreto y una sorpresa. Los abusadores usan los secretos para conseguir y mantener acceso a sus víctimas, así que todos necesitan saber cómo los secretos pueden hacer que los niños no estén seguros. Hable de cómo las sorpresas están bien y son una manera divertida de planear algo especial para alguien que queremos. Pero los secretos excluyen y lastiman a la gente. Explíquelo a su niño que ningún adulto jamás debe pedirle que guarde un secreto.

Usted es el mejor modelo ejemplar para sus hijos. ¡Muéstrela a su niño que estas reglas se aplican para todos!

Señales de Advertencia de Comportamiento: Sepa qué comportamientos de advertencia debe buscar en adultos y niños mayores que podrían llegar al abuso.

Aquí hay unos ejemplos de comportamientos de advertencia. Estos comportamientos de “luz amarilla” deberían elevar su cuidado y hacerle tomar acción. (Consulte la tabla de la página 5.)

- tener límites personales malos
- estar demasiado interesado en las relaciones con los niños
- tener conversaciones sexuales inadecuadas alrededor de los niños
- dar "atención especial" a un niño
- buscar tiempo individual con un niño
- no respetar cuando un niño dice “no”

Sea Responsable: Observa, intervenga, y diga algo.

Sea proactivo en la planificación de la seguridad para su hijo. No tenga vergüenza de hacer preguntas a la escuela de su hijo y de las actividades de recreo. Tome el tiempo para planear la seguridad, hablar y escuchar, y expresar sus preocupaciones.

Diga algo cuando usted observe comportamientos que sean de preocupación o inapropiados, incluso si la persona que exhibe estos comportamientos es un miembro de su familia o un niño mayor. Es normal sentirse incomodo al tener estas conversaciones difíciles, pero recuerde que la seguridad de un niño supera nuestra propia incomodidad o vergüenza. Si usted siente que no puede tener esta conversación, encuentre a alguien quien pueda y que le ayudará a intervenir.

Como adultos tenemos la responsabilidad de proteger a los niños a nuestro alrededor.

**Prevenga el abuso sexual.
Reconozca las señales.
Responda con compasión.
Reporte sospechas de abuso.**

Confíe en sus instintos. Denuncie cualquier cosa que usted sepa o sospeche que puede ser abuso sexual. Nunca es fácil denunciar abuso, especialmente si se trata de alguien que usted conoce. Pero recuerde, es nuestra responsabilidad como adultos decir algo y poner un alto al abuso. Asegúrese de comunicarse con una agencia de la comunidad o alguien quien le pueda ayudar; tenga estos nombres y números en su *Plan de Seguridad de la Familia*.

¡Tome acción!

Aquí están algunas maneras de estar activo en planear y participar en la seguridad de su hijo.

- Hágale preguntas a guarderías, escuelas y programas después de la escuela sobre sus pólizas de prevención de abuso sexual.
- Vaya a las prácticas de deportes o a la guardería sin previo aviso.
- Deje saber a la gente que usted está consciente y observando. ¡La seguridad aumenta cuando todos alrededor de sus hijos saben que usted es un cuidador activo y observador!
- Escuche, vea y observe señales en adultos y jóvenes en todos los ambientes donde están los niños presentes.
- Sea consciente de los niños y las familias que pueden ser vulnerables, como los niños con discapacidades o familias en situaciones de gran estrés.
- Disminuya el aislamiento. La mayoría de los casos de abuso sexual ocurren durante las situaciones de tiempo de uno-a-uno.
- Si alguien es "demasiado bueno para ser verdad", haga más preguntas. Incluso un amigo cercano o un pariente puede ser una persona que no es segura para sus hijos.
- Hable con otros adultos acerca de la prevención. Comparta el mensaje de cómo las acciones de los adultos pueden proteger a los niños del abuso sexual. Identifique uno o más adultos con quien puede hablar si tiene una preocupación.

Si usted sospecha que hay abuso entre niños de la misma edad, también tiene que llamar a la línea directa para reportar abuso de menores de DCFS y a la policía local. Esto puede ser algo difícil de hacer, pero a veces su llamada puede ser lo que ayude a que se implementen **planes de seguridad**, que los cuidadores reciban el **apoyo y la información** que tanto necesitan, y que los jóvenes obtengan los **servicios** adecuados.

¿Cómo voy a saber si un niño ha sido abusado?

Los niños frecuentemente revelan el abuso a través de comportamientos inusuales o cambios en el comportamiento, y no con palabras. Debido a que muchas formas de abuso no son físicamente evidentes, los adultos deben reconocer ciertas señales de comportamiento como posible abuso. Considere la posibilidad de abuso cuando un niño:

- Se siente incómodo de estar a solas con un adulto o un niño en particular
- tiene conocimiento o comportamiento sexual sofisticado o inusual
- de repente se niega a desvestirse o participar en actividades físicas
- tiene pesadillas, dificultad al dormir u orina la cama
- muestra señales de depresión, ansiedad, agresividad o tiene pensamientos suicidas, incluyendo cortarse y otras formas de autolesión
- queda embarazada o contrae una infección de transmisión sexual, en particular si es menor de 14 años de edad
- siente dolor al sentarse, caminar o usar el baño

“¡Pero mi hijo me diría si algo no está bien!”

Es difícil pensar en la posibilidad que si su hijo si fue abusado, no diga nada inmediatamente. Entienda por qué algunos niños no dicen cuando se sienten inseguros, o han sido abusados:

- pena o vergüenza
- miedo de que el agresor pueda lastimarlos a ellos o a sus familiares
- miedo de que no les crean
- miedo de ser culpados
- preocupación de que sus padres van a estar disgustados o enojados
- miedo que la revelación interrumpa o separe a la familia
- lenguaje y capacidad de desarrollo

Puede tomar semanas, meses, años o toda una vida para que un niño revele completamente el abuso con palabras.

Respondiendo a la Revelación

Hablar del abuso toma valor. Si un niño le revela abuso a usted, responda con compasión.

- **Mantenga la calma y escuche atentamente.** Anime al niño a hablar libremente, pero no haga preguntas detalladas sobre el abuso.
- **Tranquilice al niño.** Dígale al niño que usted le cree a él o ella, que decirle fue lo correcto y que él o ella no ha hecho nada malo.
- **Tome acción.** Denuncie el abuso al 911 al 1-800-252-2873.

Para más información, visite ChicagoCAC.org

Los Hechos sobre la Revelación

Los niños muy pequeños generalmente revelan el abuso accidentalmente.

Los niños de edad escolar generalmente revelan el abuso a un cuidador.

Los adolescentes son más probables de decirles a sus amigos.

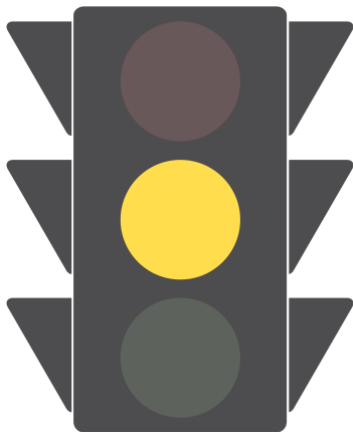
Los niños con discapacidades intelectuales tienden a mostrar a través de cambios en el comportamiento.

A muchos niños no se les ha dado las herramientas para entender que el abuso estuvo mal.

Observación y Acción



Los adultos necesitan ser la voz de los niños para mantenerlos a salvo y ayudarlos a llevar una vida libre de abuso. Hablar y actuar requiere valor, pero es nuestra responsabilidad. Imprima este cartel de un “semáforo” y colóquelo donde usted y otros en su casa puedan verlo fácilmente, de modo que todos los adultos en la vida de su hijo sepan cuáles comportamientos observar y qué medidas tomar. Tome en cuenta que los jóvenes y los niños mayores también pueden ser perpetradores de abuso sexual.



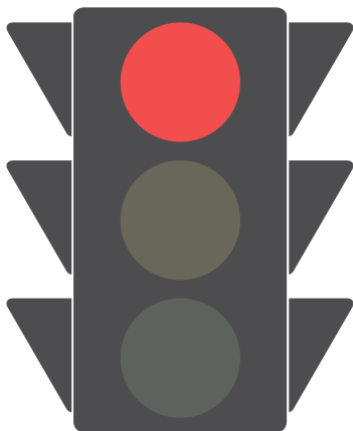
Luz amarilla = comportamientos inapropiados o de preocupación.

Ejemplos:

- Mostrando favoritismos a un niño, como dar regalos especiales
- Iniciando con frecuencia tiempo a solas con el niño
- Pareciendo excesivamente interesado en niños
- Insistiendo en abrazar, tocar, besar, cosquillear, luchar o sostener un niño incluso cuando el niño no quiere este contacto físico o atención
- Frecuentemente entrar cuando un niño está dentro del baño
- Un niño actuando incomodo o asustado alrededor de un cierto adulto o joven

ACCIONES QUE TOMAR

- Intervenga si es posible; ¡deje saber a la persona que usted está observando!
- Ponga atención y diga algo durante estas situaciones. Estas son oportunidades de prevención



Luz roja = dañino y constituye abuso sexual.

Ejemplos:

- Forzar a un niño a acariciar a sí mismo u otra persona
- Tocar los genitales de un niño, las nalgas o los pechos
- Exponerse/Mostrar sus partes a un niño
- Inapropiadamente observar comportamiento privado de un niño o un adolescente (por ejemplo, desnudarse, bañarse)
- Tomar fotografías sexualmente explícitas o provocativas de un niño
- Mostrar pornografía o imágenes sexualmente sugerentes a los niños
- Hablar de manera sexualmente explícita o sugerente para los niños en persona, por teléfono, por Internet, o por medio de mensajes de texto

ACCIONES QUE TOMAR

- Llame al 1-800-252-2873. Si hay preocupaciones de seguridad inmediata, también llame al 911.

Plan para la seguridad de la familia

Como familia, discutan y decidan juntos las reglas de seguridad y escríbalas a continuación. Luego pongan esta lista en el refrigerador u otro lugar principal en el hogar y revisen las reglas frecuentemente para que a nadie se le olvide. Asegúrese de hablar sobre las reglas con otros cuidadores, como miembros de la familia, niñeras y maestros. Consulte la siguiente página para ver un ejemplo de reglas de seguridad de la familia.

Estas son las reglas de seguridad de nuestra familia:

- #1: _____
- #2: _____
- #3: _____
- #4: _____
- #5: _____
- #6: _____
- #7: _____
- #8: _____
- #9: _____
- #10: _____

Estas reglas han sido compartidas con:

_____	_____	_____	_____
<i>Nombre</i>	<i>Fecha</i>	<i>Nombre</i>	<i>Fecha</i>
_____	_____	_____	_____
<i>Nombre</i>	<i>Fecha</i>	<i>Nombre</i>	<i>Fecha</i>

Si tengo alguna pregunta acerca de comportamientos de preocupación o abuso, puedo comunicarme con:

Chicago Children's Advocacy Center: Info@ChicagoCAC.org

Stop It Now! Línea de ayuda: 1.888.PREVENT

Plan para la seguridad de la familia

Como familia, discutan y decidan juntos las reglas de seguridad y escríbalas a continuación. Luego pongan esta lista en el refrigerador u otro lugar principal en el hogar y revisen las reglas frecuentemente para que a nadie se le olvide. Asegúrese de hablar sobre las reglas con otros cuidadores, como miembros de la familia, niñeras y maestros. Consulte la siguiente página para ver un ejemplo de reglas de seguridad de la familia.

Estas son las reglas de seguridad de nuestra familia:

- #1: ¡No quiere decir no! Los niños en esta casa son los patrones de sus cuerpos y tienen el derecho de decir no a cualquier toque o interacción que se trate de sus cuerpos o espacio personal.
- #2: Le decimos a una persona adulta de confianza si alguna persona nos toca o nos habla de manera que nos hace sentir incómodos.
- #3: En esta casa, usamos los nombres apropiados para las partes del cuerpo, incluyendo las partes privadas.
- #4: Las partes privadas son nuestras partes del cuerpo que son cubiertas por un traje de baño.
- #5: No tocamos, miramos, ni pedimos jugar juegos con las partes privadas de otras personas.
- #6. No pedimos que alguien nos toque o que juegue con nuestras partes privadas.
- #7. Los límites personales nos mantienen seguros. Decimos algo cuando alguien cruza "nuestra zona de seguridad personal" o nos hace sentir incómodo.
- #8. Respetamos la privacidad, los límites personales, y el espacio personal de otras personas.
- #9. No mantenemos secretos. Sabemos que ninguna persona grande jamás debe pedirnos guardar un secreto.
- #10. Decimos algo y hacemos preguntas si no entendemos alguna regla, expectativa, o limite.

Estas reglas han sido compartidas con:

Abuela y Abuelo

Nombre

Fecha

Niñera

Nombre

Fecha

Tía y Tío

Nombre

Fecha

Entrenador deportivo

Nombre

Fecha

Si tengo alguna pregunta acerca de comportamientos de preocupación o abuso, puedo comunicarme con:

Chicago Children's Advocacy Center: Info@ChicagoCAC.org

Stop It Now! Línea de ayuda: 1.888.PREVENT

Lista de prevención

A continuación están los componentes principales de la prevención del abuso sexual que ha aprendido del centro de apoyo para Niños de Chicago. Piense que tan seguro se siente con cada uno. Si usted siente que necesita más práctica o información, haga un plan de cómo lo puede lograr y ¡mantenga a su familia segura!

1. **Conozco las señales de advertencia de comportamiento en jóvenes y adultos que pueden indicar abuso sexual.**

- Si, ¡estoy listo/a para hacer esto!
- Necesito más información y orientación.

Pasos de acción:

2. **Me siento bien informado y con confianza para enseñarle a mi hijo acerca de los nombres propios de las partes del cuerpo, el desarrollo sexual saludable, los límites, la privacidad y el consentimiento.**

- Si, ¡estoy listo/a para hacer esto!
- Necesito más información y orientación.

Pasos de acción:

3. **Me siento empoderado para hacerle preguntas a niñeras, parientes, escuelas y organizaciones que proporcionan servicios y cuidado a mi hijo.**

- Si, ¡estoy listo/a para hacer esto!
- Necesito más información y orientación.

Pasos de acción:

4. **Tengo la información para crear un plan de seguridad familiar y hablar de el con mi hijo y sus cuidadores.**

- Si, ¡estoy listo/a para hacer esto!
- Necesito más información y orientación.

Pasos de acción:

5. **Tengo los conocimientos y la confianza para intervenir y hablar durante situaciones preocupantes.**

- Si, ¡estoy listo/a para hacer esto!
- Necesito más información y orientación.

Pasos de acción:

Recursos

Para más información sobre cómo prevenir, reconocer, responder, y reportar abuso sexual y físico infantil, por favor visite nuestro sitio de internet: ChicagoCAC.org/resources (cambie idioma a español)

El Maltrato de menores

- Línea directa para reportar abuso de menores de Illinois:
1-800-252-2873

Adultos sobrevivientes de asalto sexual

- Línea de Crisis por Violación de Chicago:
1-888-293-2080
- Abogacía de Víctimas de Violación:
312-443-9603

**Para programar un
entrenamiento o taller para su
grupo de padres o para su
organización, comuníquese con
Training@ChicagoCAC.org**

La seguridad en internet

- Centro Nacional de Programa de Seguridad de Internet de Niños Desaparecidos y Explotados:
www.netsmartz.org
- CyberTipline Nacional: 1-800-843-5678 / www.missingkids.com/cybertipline
- www.missingkids.com/espanol

Problemas de conducta sexual en niños y adultos

- Asociación para el tratamiento de los Abusadores Sexuales:
www.atsa.com/request-referral
- Centro para Cambio Contextual: 847-676-4447 x304

Líneas de Ayuda

- Línea de ayuda para Violencia Domestica en Chicago: 1-877-863-6338,
TTY: 1-877-863-6339
- NAMI of Greater Chicago Línea de salud mental: 312-563-0445
- Línea de crisis Community Counseling Centers of Chicago: 773-769-0205
- Línea de crisis de salud mental para niños y jóvenes en Illinois (CARES):
1-800-345-9049
- Línea Nacional para Menores que Huyen de su Casa: 1-800-786-2929
- Línea Nacional para Prevenir Suicidio: 1-888-628-9454
- Línea de 24 horas para Trata de Personas: 1-877-606-3158

Para una crisis que requiere atención inmediata, llame al 911 o vaya a la estación de policía más cercana.

Libros para niños sobre la prevención

- *Algunas Partes No Son Para Compartir* – Julie K. Federico (edades 6 meses+)
- *Mi Cuerpo es Mío: Un Libro para Enseñar a los Niños Pequeños cómo Resistir el Contacto Incómodo* – Lory Freeman (edades 3-8)
- *El Problema con Los Secretos* – Karen Johnsen (edades 3-8)
- *Algunos Secretos Nunca deben Guardarse* – Jayneen Sanders (edades 3-8)

El Centro de Apoyo para Niños de Chicago y nuestros socios públicos son los respondedores de primera línea a reportes de abuso sexual infantil en Chicago, y también reportes de abuso físico de niños menores de 3 años de edad.

Estamos comprometidos a motivar a los padres, a profesionales y a otros miembros de la comunidad para prevenir, reconocer, responder y reportar abuso sexual.

Para obtener más información, programar un entrenamiento o descargar recursos gratuitos visite www.ChicagoCAC.org

